
Veronika Dalli
Карманный справочник: скорая помощь телу без таблеток

Veronika Dalli

Карманный справочник: скорая помощь телу без таблеток

https://litres.ru/74986973
SelfPub; 2026

Аннотация

Когда подскакивает давление, за рулём сжимает виски, в душном транспорте начинает кружиться голова или среди ночи не получается остановить поток мыслей — хочется не глотать горсть таблеток наугад, а знать точное, безопасное действие, которое вернёт телу опору за 2–5 минут.

«Карманный справочник: Скорая помощь телу без таблеток» от автора серии «Режиссёр своего организма» Вероники Далли — это 16 проверенных, физиологичных и понятных приёмов самопомощи дома, в офисе, за рулём и прямо на ходу в городе. Никаких сложных курсов и акробатики: только мягкая работа с дыханием, блуждающим нервом, мышечными цепями и рефлекторными точками.

Внимание- данная книга не является учебником по медицине. Автор и издательство литрес не несут ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации.

Veronika Dalli
Карманный справочник: скорая помощь телу без таблеток

VERONIKA DALLI • СЕРИЯ «РЕЖИССЁР СВОЕГО ОРГАНИЗМА»

КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК:

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ТЕЛУ БЕЗ ТАБЛЕТОК

16 быстрых, безопасных и физиологичных приёмов самопомощи дома, в офисе, за рулём и на ходу в городе

Автор: Вероника Далли (Veronika Dalli)

Важное уведомление о здоровье и безопасности: Материал носит исключительно информационно-просветительский характер и не является медицинской консультацией, диагностикой или назначением лечения. При острых состояниях, хронических заболеваниях или ухудшении самочувствия обязательно обратитесь к врачу или вызовите скорую помощь (103 или 112).

ПУЛЬТ ЭКСТРЕННОЙ НАВИГАЦИИ (нажмите на

нужный симптом):

#давление
Как мягко снизить подскакивающее давление за 3–5 минут

#голова
Как снять головную боль напряжения и спазм (дома и за рулём)

#тревога
Как остановить панику, «ком в горле» и мандраж за 2 минуты

#поясница
Как разгрузить поясницу и убрать прострел (дома, в офисе и за рулём)

#глаза
Как вернуть чёткость и убрать спазм глаз после недосыпа и перед дорогой

#сон
Как отключить поток мыслей и уснуть, если проснулись среди ночи

#ноги

Как снять отёки и тяжесть в ногах, не перегружая поясницу

#батарейка

Как быстро вернуть энергию и тонус без кофе и сладкого

#шея

Как разблокировать «каменную» шею и плечи без опасных вращений

#живот

Как снять нервный спазм в животе, «камень» под ложечкой и тяжесть

#лицо

Как убрать утреннюю отёчность лица и «помятость» за 2 минуты

#головокружение

Невидимый «замок мышц» на ходу: если внезапно потемнело в глазах или закружилась голова

#пульс

Невидимый «двойной вдох» на ходу: если сердце заколотилось в толпе или транспорте

#укачивание

Невидимая точка на запястье на ходу: если внезапно замутило или укачало в дороге

#виски

Невидимые «горячие мочки» на ходу: если резко стянуло виски или затылок на ветру

#наостановке

Невидимая «волна по стопам» на ходу: если замёрзли руки и заныла поясница на остановке

#давление — Как мягко снизить подскакивающее давление за 3–5 минут без таблеток

Когда применять: Если после стресса, волнения, душного помещения или переутомления подскочило давление, стучит в висках, покраснело лицо или появилось внутреннее напряжение.

Главный секрет этого приёма не в глубине вдоха, а в длине выдоха: именно медленный, протяжный выдох нажимает на природный «тормоз» сердца и расслабляет спазмированные сосуды.

1. Что нужно сделать прямо сейчас (пошаговая ин-

струкция)

1. Сядьте удобно с опорой под спину, опустите плечи и поставьте обе стопы ровно на пол (не скрещивайте ноги, чтобы не пережимать крупные сосуды).

2. Сделайте спокойный, глубокий вдох через нос на 4 счёта — почувствуйте, как мягко надувается живот, а не только верхняя часть груди.

3. Сделайте очень медленный, плавный выдох через слегка приоткрытые губы на 7–8 счётов — представьте, что вы тихонько дуете на горячий чай или пламя свечи так, чтобы оно не погасло, а только колыхалось.

4. Сделайте паузу 1–2 секунды перед следующим вдохом — не торопитесь вдыхать.

5. Повторите этот цикл 8–10 раз (около 3–5 минут).

2. Почему это работает (взгляд «Режиссёра своего организма»)

• Включается блуждающий нерв (вагус): на долгом, медленном выдохе он посылает сердцу прямой сигнал сбавить обороты.

• Расширяются периферические сосуды: удлинённый выдох гасит выброс адреналина и кортизола, гладкая мускулатура сосудов расслабляется, и давление плавно идёт вниз.

• Восстанавливается баланс углекислого газа: медленный выдох убирает поверхностное паническое дыхание, из-за которого сосуды сжимаются ещё сильнее.

Важное правило безопасности: если давление поднялось выше 180/110 мм рт. ст., появилась давящая боль за грудиной, одышка, резкая слабость, перекос лица или нарушение речи — не ждите, немедленно вызывайте скорую помощь (103 или 112) и примите препараты, назначенные врачом.

↩ Вернуться в Пульт экстренной навигации

#голова — Как снять головную боль напряжения и спазм за 5 минут (дома и за рулём)

Когда применять: Если после долгой дороги за рулём, работы за компьютером, стресса или душного помещения голову сжало «обручем», тянет затылок, давит на виски или в голове появился плотный «туман».

В 80% случаев обычная головная боль болит не «внутри мозга» (в самой ткани мозга вообще нет болевых рецепторов) — боль создают спазмированные мелкие мышцы у основания черепа и перенапряжённая шея, которые пережимают сосуды и затылочные нервы.

1. Что нужно сделать прямо сейчас (пошаговая инструкция)

1. Приём 1. «Подголовник-антиспазм» (прямо за рулём): не отрывая взгляда от дороги, мягко надавите затылком строго назад в подголовник сиденья (на 20–30% силы) на

вдохе и удержите 5–6 секунд. На медленном выдохе полностью расслабьте шею и опустите плечи. Повторите 3–4 раза.

2. Приём 2. Свежий воздух + «физиологический вздох»: выключите рециркуляцию воздуха в салоне или приоткройте окно. Сделайте два вдоха носом подряд (глубокий вдох + короткий «довдох») и очень медленный выдох через рот (4–5 раз), затем выпейте несколько глотков тёплой воды.

3. Приём 3. Точка «Хэ-Гу» на кисти (на светофоре или в офисе): большим и указательным пальцами одной руки плотно сожмите перепонку между большим и указательным пальцами другой руки и удерживайте 30–40 секунд до лёгкого тепла, затем поменяйте руки.

2. Почему это работает (взгляд «Режиссёра своего организма»)

- Срабатывает закон постизометрической релаксации: после короткого 5-секундного давления затылком в подголовник глубокие мышцы шеи рефлекторно отпускают зажим.
- Уходит кислородное голодание мозга: свежий воздух и двойной вдох вымывают избыток углекислого газа, который в закрытой машине или офисе вызывает распирающую боль.
- Включаются собственные эндорфины: нажатие на точку «Хэ-Гу» снижает болевую чувствительность висков и лба.

Важное правило безопасности: если головная боль возникла внезапно как «удар грома», нарастает с каждым часом, сопровождается высокой температурой, рвотой, дво-

ением в глазах, онемением лица или рук, нарушением речи или координации — немедленно остановитесь и вызовите скорую помощь (103 или 112).

↩ Вернуться в Пульт экстренной навигации

#тревога — Как остановить панику, «ком в горле» и мандраж за 2 минуты

Когда применять: Если в сложной ситуации на дороге, перед важным разговором или без видимой причины накрыла волна тревоги, перехватило горло, заколотилось сердце и зажало грудную клетку.

Тревога всегда «запирает» тело в одном и том же рефлексе: сжимаются челюсти, спазмируется диафрагма, а взгляд сужается в точку. Чтобы мозг поверил, что опасности нет, нужно разомкнуть эти три телесных замка.

1. Что нужно сделать прямо сейчас (пошаговая инструкция)

1. Приём 1. «Широкий зевок» (сброс челюстного замка): даже если вы за рулём, широко откройте рот, словно собираетесь сладко зевнуть, удержите 3–4 секунды и свободно отпустите нижнюю челюсть (повторите 2–3 раза).

2. Приём 2. Дыхание с протяжным выдохом: сделайте спокойный вдох носом на 4 счёта и долгий, плавный выдох через слегка приоткрытые губы на 7–8 счётов (повторите 5–6

циклов).

3. Приём 3. «Широкий периферический взгляд»: глядя прямо перед собой, не поворачивая головы, постарайтесь боковым зрением одновременно охватить пространство максимально слева и справа на 30–60 секунд.

2. Почему это работает (взгляд «Режиссёра своего организма»)

• Широкое открытие рта мгновенно расслабляет жевательные мышцы и мышцы дна полости рта, снимая спазм гортани («ком в горле») через ветви тройничного и блуждающего нервов.

• Долгий выдох переводит вегетативную нервную систему из режима «бей или беги» в режим спокойного контроля.

• Периферическое зрение подаёт миндалевидному телу мозга прямой сигнал безопасности, выключая режим «тунельного» стресса.

Важное правило безопасности: если приступ сопровождается сильной сжимающей или жгучей болью за грудиной, отдающей в левую руку или лопатку, холодным потом, резкой нехваткой воздуха или потерей сознания — немедленно вызовите скорую помощь (103 или 112).

↩ Вернуться в Пульт экстренной навигации

#поясница — Как разгрузить поясницу и убрать прострел (дома, в офисе и за рулём)

Когда применять: Если после долгого сидения за рулём, работы за компьютером или неудобного наклона поясница «налилась свинцом», ноет или тянет в ягодицу.

При длительном сидении межпозвонковые диски поясницы сжимаются, а грушевидная и подвздошно-поясничная мышцы затекают в укороченном положении. Главная задача — мягко вернуть им длину без резких скручиваний и рывков.

1. Что нужно сделать прямо сейчас (пошаговая инструкция)

1. Приём 1 (дома). Поза «90 градусов на диване»: лягте спиной на коврик, а голени закиньте на сиденье дивана или кресла так, чтобы в коленях и тазобедренных суставах образовался прямой угол 90°. Полежите так 10–15 минут, спокойно дыша животом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.